



Nr 1 CENA 50

KULTURA CIAŁA

ROK III STYCZEŃ 1929 r. NR. 1



KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE

POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 50 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 1 ZŁ. 20 GR. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555



WSKAZANIA KOSMETYCZNO-HIGJENICZNE W ZIMIE

Nadeszła już zima, przynosząc ze sobą, obok rozrywek i sportów zimowych, niebezpieczeństwa odmrożeń, wszelakich gryp, zaziębień pęcherza i t. d. Z punktu widzenia kosmetycznego interesują nas te pierwsze dolegliwości, wyrażające się czerwonością nosa, obrzękiem i sinoczerwoną barwą rąk i nóg, opuchnięciem twarzy i rąk. Z punktu widzenia lekarskiego należy poznać inne cierpienia, związane z zimnem i nieodpowiedniem ubieraniem się, t. j. należy wspomnieć o zaziębieniach pęcherza moczowego i o chorobach kobiecych, wywołanych również niewłaściwym ubiorem i trybem życia w zimie.

Zapoznajmy się najprzód z temi dolegliwościami, z ich objawami, a następnie podam paniom sposoby zapobiegania im i leczenia.

Zacznijmy od odmrożenia. Jest to dolegliwość, polegająca na porażeniu naczyń krwionośnych skóry pod wpływem zimna. Wskutek tego porażenia naczynia krwionośne nie mogą się kurczyć, zwężać, stale są wypełnione krwią: stąd sino czerwona barwa skóry, stąd jej obrzęk. Dzięki zatrzymaniu się krwi w rozszerzonych naczyniach, powstaje w skórze stan, zwany zastoiną; stan ten upośledza odżywianie skóry, sprzyja przesączaniu i obrzękowi, powodując przytem silne swędzenie i pieczenie skóry.

Odmrożeniu ulegają zwykle te części ciała, które są najdalej położone od serca, t. zw. części obwodowe, jak nos, ręce i nogi.

Do odmrożeń najbardziej podatne są osoby anemiczne, ze skłonnością do stanów gruźliczych. I rzeczywiście przekonać się łatwo, że odmrożenie rąk przedewszystkiem spotyka się u pań anemicznych, źle odżywianych, przemęczonych pracą.

Odmrożeniu sprzyja w pierwszym rzędzie niedostateczne lub niewłaściwe okrycie rąk i nóg. Najczęstsza przyczyna odmrożeń rąk—to ciasne skórkowe rękawiczki, które panie noszą chętniej, niż grube, wełniane, gdyż ściskają one rękę, czyniąc ją pozornie mniejszą, wąską, o malutkich paluszkach. W rzeczywistości jednak, jak często taka pani ma rękę zupełnie solidną, a przyciasna rękawiczka zwęża ją, skręca wprost w wąski rulonik, uniemożliwiając wszelkie najprostsze ruchy, jak np. wydostanie drobnych pieniędzy z torebki. Dzięki ściskaniu, rękawiczka taka uniemożliwia normalne krążenie krwi w naczyniach skóry ręki i sprzyja odmrożeniu.

Obok ciasnej rękawiczki zgubnie działają też ciasne pantofelki, powodując odmrożenie nóg, a suknie po kolana i cienka pończoszka wywołują odmrożenie łydek (Ach, jak często ta cielista, pajęcza pończocha i zgrabny lakierek kryją opuchniętą, odmrożoną i wykoślawioną stopę i pokrytą sinemi plamkami, wskutek odmrożenia, łydkę! Ale nie bądźmy niedyskretni).

Do powstania odmrożeń nie jest potrzebny siarczysty mróz. Przeciwnie: znacznie częściej zdarzają się one przy powietrzu wilgotnem, mglistem, niż w suchy, mroźny dzień zimowy.

Widzimy więc, jakie są czynniki, sprowadzające odmrożenie: zimno, wilgoć, niewłaściwe ubranie i ogólne osłabienie, czyli anemja. Unikanie tych czynników, walka ze zwyczajem pajęczych pończoch, ciasnych rękawiczek i bucików—będzie zarazem profreatyką odmrożeń.

Jak wygląda odmrożenie? Otóż, zależnie od stopnia szkodliwych czynników, odróżniamy 3 stopnie odmrożenia. I-szy stopień odmrożenia jest to stan tak zwany: odziębny.

Miejsce, dotknięte tą dolegliwością, jest obrzękłe, sinoczerwone, oszpecone niekiedy sinemi naciekami, czyli guzkami w głębi, miejsce to mocno boli i swędzi. Bolesność miejsc odmrożonych najczęściej występuje wieczorem i przy przejściu z zimnego powietrza do ciepłego pokoju. Na obrzękłych, sinych rękach widzimy owalne, miękkie, ciastowatej konsystencji placki, odgraniczone od otoczenia. W środku takiego wykwitu powstać może pęcherz, po którego pęknięciu widać



Tak się ubiera w zimie kobieta lekkomyślna

płaską, łatwo krwawiącą rankę, która bardzo powoli się goi.

Ten stan odziębienia jest chroniczny, trwa latami, polepsza się w lecie, w zimie natomiast wraca z większem nasileniem. Ten najczęściej spotykany stopień odmrożenia jest prawdziwą plagą dla kobiety, dbającej o siebie i swój wygląd. Piękna bowiem i pięknie utrzymana ręka kobiety jest najlepszem uzupełnieniem urody kobiecej, wyrazem kultury jej właścicielki, natchnieniem poetów i malarzy. Przypomnijmy sobie cudne ręce Monny Lizy, które były źródłem sławy dla Leonarda Da Vinci, ręce p. Recamier, ręce z obrazów Van Dycka i innych.

Gdzie tu można mówić o pięknie ręki i uzupełnieniu urody jej posiadaczki, gdy przy najstaranniejszem nawet manucure ręka jest sinoczerwona, obrzękła, ciastowata, oszpecona sinemi plamami i guzami?!

Drugi stopień odmrożenia, rzadziej spotykany, przedstawia się w formie pęcherzy.

Trzeci — wyraża się w powstawaniu ran głębokich, martwicy całej grubości skóry, jak również głębiej leżących tkanek, nie wyłączając kości.



A oto jest strój estetyczny i racjonalny

L e c z e n i e odmrożeń polega przedewszystkiem na unikaniu czynności, wywołujących je. A więc w zimie nosić należy ciepłe, luźne rękawiczki futrzane lub wełniane, wełniane pończochy, luźne trzewiki. Celem uniknięcia odmrożenia nosa i podbródka nie należy nosić, chwilowo niemodnych, woalek. Cieniutka gaza, rozgrzana oddechem, przylega ściśle do końca nosa i brody, uciska te miejsca, sprzyjając przez to ich odmrożeniu.

W dalszym ciągu leczenie odmrożeń polegać winno na ogólnem wzmocnieniu organizmu, zwalczaniu niedokrwistości i stanów gruźlicznych. Tran, arszenik i żelazo oddadzą tu nieocenione usługi.

Miejscowo stosujemy gorące wanny, wanny przemienne z taniny, kory dębowej, ałunu lub gorczycy. Dobrą też jest elektryzacja i leczenie gorącem powietrzem. Obok tego używać należy maście na odmrożenie, które zawierają ichtyol, kamforę, taninę i środki pokrewne.

Do kosmetycznych defektów sezonu zimowego należą jeszcze opierzchnięcia i liszaje. Jest to sprawa obecnie aktualna ze względu na silne mrozy, jakie zapanowały. Dotyczy ona przedewszystkiem osób, często myjących ręce, w związku ze swym zawodem, wychodzących zaraz po umyciu na wiatr i wilgoć, osób anemicznych i nerwowych.

Opierzchnięciu rąk sprzyja często 1) używanie i nadużywanie mydeł, które wysuszają skórę; 2) wystawianie skóry na wiatr i zimno, wskutek którego zwężają się naczynia krwionośne skóry, dopływa doń mniej krwi; naskórek, źle odżywiany, poddany działaniu wiatru, pęka i powstają opierzchnięcia; 3) trzecim czynnikiem jest tu wogóle anemja i złe odżywianie całego organizmu.

Zapobiega się opierzchnięciom przez noszenie grubych, ciepłych rękawiczek, luźnych, niekrępujących ruchów; przez unikanie działania ostrych mydeł, a używanie mydeł przetłuszczonych. Pozatem myć należy ręce na noc w ciepłej wodzie, wycierać miękkim ręcznikiem, a potem bezpośrednio na ogrzaną i wilgotną skórę wetrzeć nieco dobrego tłuszczu (krem).

Nie należy natomiast smarować twarzy tłuszczem przed wyjściem na mróz, gdyż tłuszcz krzepnie i oziębia skórę.

Do stanów chorobowych, wywołanych zimnem, należy zapalenie pęcherza. Cierpienie częste, zwłaszcza u kobiet, które przez zbytnią wstydliwość przetrzymują mocz, a przez zbytnią próżność nie ubierają się ciepło, redukując swe dessous zimowe do króciutkich majteczek z crêpe de chine'u, lub kombinacji z opalu. Jest to karygodna lekkomyślność, za którą nieraz pokutuje się całe lata: dla zachowania smukłej linji zaziębia się narządy kobiece i pęcherz, co wymaga zazwyczaj długotrwałej kuracji.

Zaziębienie pęcherza wyraża się częstem oddawaniem moczu, niemożliwością wstrzymania uryny i bolesnością przy jej oddawaniu. Ból w krzyżach i w dole brzucha uzupełnia obraz cierpienia.

W wypadkach takich należy zwrócić się do lekarza - specjalisty, który po ustaleniu tła cierpienia zaaplikuje ciepłe okłady, kompresy, nasiadówki, naparzania, flanelkę na brzuch i ciepłe reformy. Obok tego stosuje się dietę i ziółka moczopędne (borówki, pietruszka i t. d.). Przy ciężkim stanie zapalnym zaleca się łóżko, ciepłe szafki na brzuch i płókanie pęcherza.

Zimno w naszym klimacie jest zjawiskiem pospolitem, jeśli więc kobiety z powodu zimna chorują, winę ponoszą same. Główna przyczyna wszelkich zaziębień i dolegliwości, wywołanych zimnem, leży w braku zahartowania u naszych pań. Do hartowania nawoływałam panie na łamach „Kultury Ciała" w lecie.

Obecnie należy się z tem wstrzymać, gdyż rozpoczynać hartowanie można tylko w lecie.

Obok braku zahartowania, jakaż szalona lekkomyślność w ubraniu i trybie życia! Wyliczę tylko kilka grzeszków, a napewno połowa czytelniczek ze skruchą się do nich przyzna. Otóż, proszę mi powiedzieć, dlaczego, gdy jest zimno, szanująca się elegantka ma gołe łydki, część bioder i szyję? Dlaczego nosi się wówczas nie pończochy, lecz ich jedwabną imitację? nie ciepłe reformy, tylko poemacik z batystu? Dlaczego na bal się jedzie prawie nago, a nie zawsze sprowadza auto i nie zawsze ma się futro, któreby usprawiedliwiało głowę, okrytą jedynie fantazją z piórek, ramiona nagie, brak koszulki (jak to mówi Makuszyński: „widziałem Cię nawet bez koszuli") — która „pogrubia" i nie nadaje się pod modną obecnie suknię,—gołe nogi i odkrytą szyję? Wraca się z balu rozgrzaną, znów lekko ubraną, i znów nie zawsze spotyka się zamknięte auto po drodze. Jest to lekkomyślność nie do darowania.

Ten sam błąd robi inna kategorja kobiet — pseudo - sportsmenki — które, spędzając całe miesiące w domu lub biurze, od czasu do czasu wybierają się na zimowe wycieczki lub saneczki, nie pomyślawszy o odpowiednim stroju. Obecnie zimą, zwłaszcza w okresie B. N., wiele pań wybiera się w góry na saneczki, wycieczki lub narty; proszę więc sobie zapamiętać, że ubranie, na ten cel przeznaczone, powinno być wełniane, lekkie, luźne i nie krępujące ruchów.

Najcieplejszą jest materja puszysta, porowata, lekka, która w sobie utrzymuje dużo ogrzanego powietrza. Stąd najcieplejszą jest włóczka i futro.

Ubranie na wycieczki zimą: na głowę puszysty beret włóczkowy. Na bieliznę batystową włożyć trzeba wełnianą koszulkę i takież kalesonki długie, na to szerokie, luźne, długie spodnie z dobrej wełny, wiązane u kostek. Krótki korzuszek, wygodne, podkute trzewiki i wełniane rękawice z długim mankietem uzupełnią strój.

Jeszcze jedna wskazówka: nie pić alkoholu, gdy się jest zmarzniętą, gdy nie jesteśmy jeszcze u celu drogi, i nie zbaczać do przydrożnych karczemek „na rozgrzewkę".

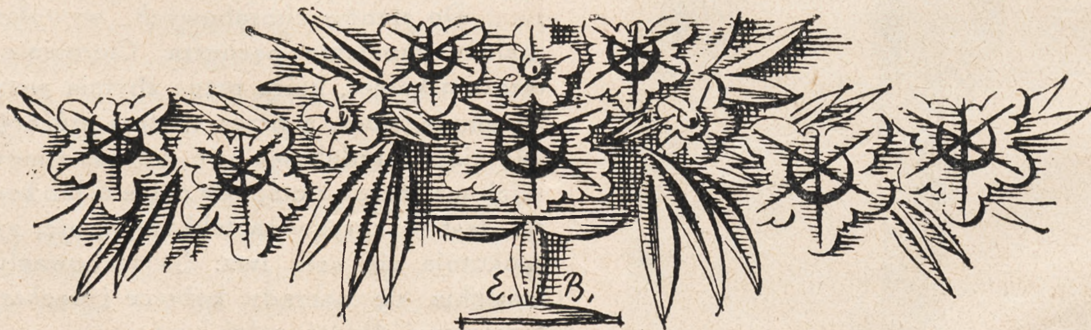
Kieliszek alkoholu, wypity w tych warunkach, przynosi dużą szkodę. Naczynia skóry pod wpływem alkoholu rozszerzają się mocno, skóra czerwienieje i choć ma się chwilowo uczucie ciepła, lecz trzeba pamiętać, że wskutek przekrwienia, skóra, stykając się na większej przestrzeni z mroźnem powietrzem, oziębia się mocno, organizm marznie, serce słabnie, co może spowodować nietylko odmrożenie, lecz nawet śmierć wskutek zamarznięcia.

Przypominam tragiczną śmierć w Tatrach prokuratora Warszawskiego p. K., który z żoną, ze swym przyjacielem i synkiem 12 letnim, jedynakiem, wybrał się zimą w góry. W czasie wypoczynku na lodowym szczycie, przy ognisku, pito konjak (jedynie pani K. wstrzymała się od tego). Skutek tego kroku był tragiczny, gdyż zrana znaleziono u wygasłego ogniska zwłoki 3 osób, których nieświadomość i brak doświadczenia turystycznego przyprawiły o śmierć.

Gdy się więc jest w zimie na dalszym spacerze, wycieczce lub polowaniu i czeka nas dalsza droga, nie wolno pić alkoholu.

Dając paniom tych kilka luźnych wskazówek o kosmetyce sezonu zimowego, życzę, by się przydały przy wesołej, zdrowej zabawie i miłych sportach zimowych.

Dr. J. Mozołowska.



KRĘGARSTWO A ODMŁADZANIE

Podajemy kilka wiadomości o kręgarstwie, jako o jednej z modnych metod odmładzania, propagowanych przez niektórych lekarzy.

Co to jest kręgarstwo?

Kręgarstwo jest to sztuka nastawiania kręgów, wychylonych z normalnego położenia.

Kręgi są silnie połączone ze sobą wiązadłami, pomimo to jednak mogą się wychylać w mniejszym lub większym stopniu.

Niema szkodliwości psychicznej lub fizycznej, któraby nie wywołała więcej lub mniej stałych zmian w kręgach; jest to fakt, nie ulegający wątpliwości, gdyż często się spotyka zmiany w kręgosłupie, które, skontrolowane promieniami Roentgena, niezbicie świadczą o prawdziwości tego twierdzenia.

Kręgi są to kości, składające się z trzonu i łuku, który ma dwa wyrostki boczne, zwane poprzecznemi, i jeden tylny, zwany wyrostkiem kolczastym. Gąbczasty trzon od przodu, a zbity łuk kostny z boków i od tyłu ograniczają otwór kręgowy. Kręgi, ustawione jeden na drugim, są połączone ze sobą wiązadłami i tworzą kanał rdzeniowy, w którym mieści się rdzeń pacierzowy.

Od rdzenia po przez otwory pomiędzy łukami kręgów wychodzą nerwy rdzeniowe, które łączą się z całym układem sympatycznym i nerwem błędnym, a przez to wpływają bezpośrednio i pośrednio na stan zdrowia każdej komórki organizmu. Wpływ ten jest taki sam na komórki mózgowe, jak i innych narządów.

Można go tłumaczyć odruchami, idącemi od obwodu do centrum, do mózgu, do siedziby naszej świadomości. Mogą to być prądy, które nazwaćby można prądami życiowemi o cechach prądu elektrycznego. Wiadomo jest, że w organizmie ludzkim płyną prądy, które, rozchodząc się po nerwach, zasilają po drodze wszystkie tkanki, a tem samem i mięśnie.

Przekonać się o tem możemy zapomocą przyrządu do mierzenia prądów elektrycznych, t. zw. „Galwanometru". U człowieka zdrowego, ze zdrowemi organami i tkankami, płyną prądy innego rodzaju, niż u człowieka z organami schorzałemi. W kręgosłupie, w miejscu, odpowiadającem choremu organowi, występuje skurcz mięśni; skurcze te jakgdyby uwarstwiają się z powodu świeżych uszkodzeń narządów.

Jaki wpływ na gojenie się narządu mogłyby mieć te skurcze i kręgarstwo? Każdy organizm odruchowo broni się: czuje potrzebę diety i głodowania po zjedzeniu czegoś niestrawnego; zaziębiony — pragnie ciepła; skaleczony — oszczędza chorą kończynę i t. d.

Są to odruchy, częściowo dochodzące do naszej świadomości, a zaczynające się podświadomie. Przypuśćmy, że odruchy te są to prądy, które stale krążą w organizmie i płyną drogami nerwów. Wskutek wychylenia kręgów z powodu skurczu mięśni w otworze miedzykręgowym, przez który, jakby przez pierścień, przechodzą nerwy i naczynia krwionośne i limfatyczne, następuje ucisk choćby tylko naczyń żylnych i limfatycznych, skutkiem czego cierpią przedewszystkiem komórki rdzeniowe i odpowiedni pień nerwowy, który przez to naczynie jest odżywiany.

Z powodu złego odżywiania nerwu następują zmiany degeneracyjne w nerwie samym, z początku nieznaczne, później coraz większe, wytwarzając degenerację nerwu. Następuje zmniejszenie przewodnictwa prądów życiowych, a co zatem idzie, zmniejszenie odporności pojedyńczych organów, w końcu — całego organizmu.

Jeśli wychylenie kręgów jest większe, względnie dłużej trwające, to i zmiany degeneracyjne w nerwie postępują dalej, a wślad za tem idą zmiany w odpowiednich narządach. W miejscach o zmniejszonej odporności rozwijają się wszelkie zarazki, powstają różne zmiany patalogiczne, osady i t. d.

Zadaniem kręgarstwa jest zwolnienie nerwów rdzeniowych od ucisku, spowodowanego wychyleniem kręgów, a przez to — sprowadzenie normalnego unerwienia tkanek.

Pod wpływem umiejętnego nacisku, ręką następuje rozkurcz mięśni i powrót kręgów do położenia normalnego.

Rozkurcz ten następuje nieraz po jednym lub kilku zabiegach; lecz gdy skurcze są niemal tężcowe, w mięśniach znajdują się osady patologiczne, a zmiany w organizmie są daleko posunięte — leczenie musi trwać dłużej, bo organizm nie potrafi w tak krótkim czasie wygoić rozległych już zmian. Zabieg sam jest niewinny, nieszkodliwy, a może być tylko pożyteczny.

Kręgarstwo, jako nowa metoda leczenia, ma duże zastosowanie w medycynie; zwłaszcza przy cierpieniach ogólnej natury i wszelkich schorzeniach na tle nerwowem oddaje nieocenione usługi.

Kręgarstwo wywiera wpływ na cały organizm, nie na jeden tylko organ; komórki zmęczone lub częściowo zniszczone pobudza do żywszej działalności, inne wstrzymuje w ich nieprawidłowym rozwoju.

Kręgarstwo leczy i wzmacnia cały organizm, zwalniając od ucisku nerwy przez nastawienie w odpowiedni sposób kręgów (niema dwu ludzi, którzyby mieli jednakowe wychylenie kręgów, chyba że są zupełnie zdrowi).

Kręgarstwo do Polski zostało wprowadzone, jako nowość, w ostatniem kilkuleciu, i daje cudowne rezultaty, zwłaszcza przy leczeniu choroby „Bazedowa".

Również dobre wyniki otrzymuje się przy leczeniu chorób psychicznych: miałem przypadek pacjentki z chorobą umysłową, która po kilku latach leczenia w sanatorjach specjalnych nie widziała polepszenia; obecnie zaś po półrocznem leczeniu kręgarstwem czuje się zupełnie dobrze. Powróciła do dzieci i do swych zajęć.

Kręgarstwo powinno być stosowane bezwzględnie w tych wypadkach, w których medycyna mówi szczerze „nie wiem, nie mogę".

Zamiast bez potrzeby operować, lub zatruwać się lekarstwami, bezwarunkowo lepiej jest wzmocnić wogóle siłę i odporność organizmu, pomagając mu zabiegiem kręgarskim. Najważniejszem jednak zadaniem kręgarstwa przy obecnych metodach jest zastosowanie go przy odmładzaniu.

Kręgarstwo przyszło do nas z Ameryki, gdzie jest uznane powszechnie i stosowane w najszerszem tego słowa znaczeniu.

Właśnie w kierunku odmładzania, dodawania sił i energji, tak że w pewnych fabrykach przymusowo każdy z robotników jest obowiązany poddawać się zabiegom kręgarskim w przepisanym terminie.

Kręgarstwo w ciągu codziennej pracy pomaga wydobyć z organizmu największą ilość sił i energji, pomaga jego rozwojowi, czyni życie jasnem, wesołem, wiecznie młodem i rzeżkiem.

Obok niezawodnych naturalnych metod odmładzania, jak: stosowanie powietrza, słońca, wody, odpowiedniego higjenicznego trybu życia, są sztuczne, w postaci zastrzyków, tabletek lub przeszczepiań (Steinach i Woronow); jednak bezwarunkowo takim eliksirem życia jest kręgarstwo, lecz stosować je należy umiejętnie i systematycznie. *Dr. Stanisław Walery Nowak.*



O NADMIERNEM OWŁOSIENIU

Piękne włosy są bezsprzecznie ozdobą kobiety, dlatego też wiele starań przykłada się do ich zachowania, wiele środków używa do ich pielęgnacji. Niekiedy jednak włosy wyrastają w sposób patologiczny, w miejscach niewłaściwych i wówczas stają się prawdziwem utrapieniem każdej kobiety.

W powstaniu i rozwoju włosów tak ludzkich, jak zwierzęcych, daje się zauważyć olbrzymia zależność tego procesu od zachowania się gruczołów płciowych, t. j. od działania i wydzielania jajników. Mamy na to szereg dowodów. Przedstawię paniom kilka z nich. A mianowicie: zanik lub osłabienie czynności płciowych u mężczyzny powoduje zupełny brak włosów, lub ich niedostateczny rozwój. Wiemy o tem, że eunuchy, którzy podlegają kastracji, obok zmiany głosu tracą zupełnie uwłosienie na twarzy i brodzie, czyli zbliżają się pod tym względem do kobiet. Przeciwnie, kobiety, których czynności jajników są osłabione, nabierają głosu męskiego i uwłosienia nad ustami i na brodzie. Tyczy się to kobiet, które podległy operacji usunięcia jajników, lub też kobiet normalnych, które przekroczyły okres przejściowy; wówczas pojawiają się u nich kępki włosów na brodzie, nad ustami, na brodawkach lub znamionach i dookoła sutek.

Tyczy się to też t. zw. „męskich hermafrodytów", t. j. osobników obupłciowych, z przewagą cech męskich.

Osobniki takie cechuje w pierwszym rzędzie brak wąsów i brody. Często budowa ich fizyczna jest tak skomplikowana, że rodzice nieszczęsnego dziecka muszą się zwracać do lekarza, celem ustalenia jego płci. O tem decyduje budowa fizyczna i uwłosienie, również popęd płciowy, zamiłowania i charakter. Obupłciowość może być źródłem udręki i nienormalnych popędów u danego osobnika, chyba, że zdecyduje się on, jak to się zdarzało kilkakrotnie, w wieku dojścia do pełnoletności, zmienić płeć oficjalnie, za zgodą komisji policyjno-lekarskiej. Osobnik taki zmienia strój, imię i nazwisko, i prowadzić może nadal życie, zgodne ze swym temperamentem i upodobaniem.

Na związek między charakterem włosów, a gruczołami płciowemi, wskazuje w dalszym ciągu zmiana uwłosienia w miarę dorastania i dojrzewania.

Dziecko w łonie matki jest całe pokryte drobniutkim, miękkim meszkiem, który traci przed lub zaraz po urodzeniu. Są to tak zw. włosy zarodkowe. Po ich utracie, na ich miejsce wyrastają na główce u niemowląt tak zw. włosy dziecięce. Ten drugi typ włosów zachowuje się u dzieci aż do czasu dojrzałości płciowej. W okresie tym dziecko nabiera cech dojrzałości i, jako jej wyraz, otrzymuje uwłosienie pod pachami, na wzgórku łonowym, a u chłopców pojawia się meszek pod nosem i na brodzie. Jest to 3 ci rodzaj uwłosienia, t. zw. końcowy. W okresie zaś ustawania czynności gruczołów płciowych pojawiają się wspomniane już włosy schyłkowe u kobiet na brodzie, pod nosem i około sutek, u mężczyzn w zewnętrznym przewodzie słuchowym, w nozdrzach itd. Widzimy więc, że wpływ gruczołów na życie skóry i jej tworów, tj. włosów, jest niezaprzeczalny.

U osób dorosłych rozróżniamy kilka rodzai włosów: 1) włosy długie na głowie i brodzie; 2) meszek włosowy na całem ciele; 3) włosy krótkie i szczotkowe—są to rzęsy i brwi. Na charakter włosów wpływa w znacznym stopniu dziedziczność; przekonaliśmy się nieraz, że dzieci rodziców o bujnych, gęstych włosach, mają też piękne włosy i naodwrót. Chociaż reguła ta nie jest bez wyjątku.

Obok dziedziczności gra tu też rolę i charakter włosów. Włosy grube i sztywne są zwykle bujniejsze i więcej odporne na działanie czynników szkodliwych, aniżeli włosy miękkie i delikatne. Uwłosienie patologiczne może występować w różnym stopniu i różnych granicach. Autorzy francuscy odróżniają 3 stopnie tego uwłosienia: 1) znamiona uwłosione — są to kępki włosów na brodawkach, lub zabarwionej skórze, na

t. zw. pieprzykach i znamionach. Istnieją one od urodzenia (t. zw. uwłosione myszki" na twarzy) lub też powstają z wiekiem. 2-gi stopień patologicznego uwłosienia, t. j. uwłosienie całego ciała wrodzone Zjawisko to polega na zachowaniu się i dalszym rozwoju włosów zarodkowych, czyli płciowych. Anomalją tą dotknięte stworzenie nosi nazwę home-chien. Anomalja tego rodzaju, stworzona przez tragiczny kaprys natury, zdarza się na szczęście, bardzo rzadko. 3-ci stopień nieprawidłowego uwłosienia jest to przerost włosów właściwy, czyli prawdziwy. Występuje on u kobiet i u mężczyzn. U mężczyzn wyraża się on właściwie tylko nasileniem normalnego uwłosienia. Jest to cecha dziedziczna, często atawistyczna. U kobiet ta nieprawidłowość uwłosienia jest klęską prawdziwą. Jak tu pójść na plażę, jak włożyć suknię wyciętą i cienkie jedwabne pończoszki, gdy ramiona, kark i uda pokryte są obfitym, ciemnym meszkiem?! Dodajmy do tego wąsiki, a nawet formalne brody, a ujrzymy osobę zrozpaczoną, napróżno walczącą z wciąż „odrastającą" klęską.

Ze szpecącem zjawiskiem nadmiernego uwłosienia należy walczyć gorliwie, zwłaszcza obecnie, gdy moda i sporty nakazują tak często ukazywanie się na bosaka lub w kostjumie kąpielowym. Dawniej, gdy kosmetyka stała na poziomie komarowego sadła i zakopanych przy nowiu jaszczurek — sposoby, służące do usuwania niepotrzebnych włosków były wprost barbarzyńskie. Jednym z nich było oblepianie uwłosionego miejsca przylepcem, który potem zdzierano wraz z włosami; używano też w tym celu lepkiej żywicy, lub też spalano niepożądany meszek „na żywo". Jedynie niezwykłej wytrzymałości ówczesnych kobiet zawdzięczali dawni „operatorzy" swe powodzenie.

Obecnie mamy szereg środków, służących do epilacji włosów. Zależnie od sposobu działania, dzielimy je na: 1) środki mechaniczne, 2) śr. chemiczne, 3) śr. fizykalne. Najprostsze środki mechaniczne, to: golenie, strzyżenie i wyrywanie palcami lub pincetką. Środki te mają poważne braki, a mianowicie: dają efekt przemijający, gdyż po niejakim czasie włosy tu odrastają jeszcze bujniej i wskutek mechanicznego drażnienia stają się twardsze, grubsze i silniejsze. Ten sposób depilacji jest bolesny i, stosowany często, może wywołać obrzęk, zaczerwienienie, czyli stan zapalny skóry; nie mówiąc już o częstych zakażeniach, ropniach i czyrakach, spowodowanych brakiem należytej aseptyki przy tym zabiegu. Ostrzegam więc o konieczności oczyszczania depilowanej skóry, narzędzi, brzytew i żyletki.

Do środków mechanicznych należy też użycie pumeksu.

S p o s ó b u ż y c i a p u m e k s u. Rozpoczynamy procedurę od zgolenia danego miejsca żyletką, a następnie 2 razy dziennie przecieramy miejsca golone pumeksem. Sposób ten zapobiega odrastaniu zgolonych włosów i jest doskonały do użycia przy obrośniętych nogach. Wystrzegać się tylko należy mocnego tarcia skóry, celem uniknięcia zadrażnienia.

Ogolone włosy, ciągle niszczone pumeksem, przestaną wogóle odrastać. Jeśli jednak która z pań zaniecha tego sposobu przez kilka dni, musi zacząć nanowo od zgolenia skóry.

Środki chemiczne, czyli t. zw. depilatory. Są to kremy lub pasty, któremi powleka się uwłosione miejsce, a potem wraz ze zniszczonemi włosami zmywa ciepłą wodą i pudruje talkiem. Ujemną stroną tych depilatorów jest to, że są nieprzyjemne w użyciu z powodu zawartości siarki, i niekiedy drażnią skórę (do mniej szkodliwych należy krem Taky).

Ze środków chemicznych polecam gorąco wodę utlenioną; odbarwia ona niepożądane włosy, czyni je niewidocznemi, a po dłuższem użyciu kruszy i niszczy w zupełności. By uniknąć przytem podrażnienia skóry, należy unosić włosy gęstym grzebieniem do góry i wówczas zmaczać wodą utlenioną.

Środki fizykalne depilacji są to: 1) Roentgen, 2) elektroliza, 3) diatermja. Może je stosować jedynie lekarz-specjalista. Jednak bywają wypadki, że po promieniach Roentgena włosy odrastają; — diatermia daje niejednokrotnie brzydkie plamy.

Najlepszym środkiem do usunięcia włosów jest elektroliza; polega ona na wbijaniu w cebulki włosowe cieniutkich igiełek i niszczeniu ich prądem elektrycznym. Na usunięcie jednego włosa potrzeba użyć jednak kilkanaście sekund. Gdy więc tych włosów jest dużo, co za uciążliwa praca! Jest to metoda zmudna, kosztowna, lecz pewna; przy umiejętnem wykonaniu nie daje żadnych przykrych blizn.

Wyliczyłam paniom środki epilacji, a teraz pytanie: kiedy który z nich użyć?

Zależy to od miejsca uwłosionego, i tak: na n o g i i r ę c e — stosować tylko golenie i pumeks.

P a c h y: — pumeksu tu użyć nie wolno, tylko stosuje się golenie i woda utleniona. Dobry też jest krem Taky.

N a t w a r z y włoski usuwa się zapomocą światłolecznictwa. Puszek na twarzy, jeśli jest zbyt obfity i drobny, częściowo usuwamy elektrolizą, a częściowo—wodą utlenioną.

B r w i szerokie golić żyletką, by nadać im pożądany kształt, a miejsce zgolone zlekka pocierać pumeksem.

Dr. Z. M.



AFORYZMY LEKARZA

Taki tytuł nosi mała książeczka, zawierająca bardzo niekiedy trafne uwagi nad różnemi niedomaganiami współczesnego naszego życia, z któremi dobrze byłoby się wszystkim zapoznać.

Autorem jej jest Dr. S. Brayer, redaktor i wydawca „Higjeny życia", czasopisma, wychodzącego w Krakowie, i autor wielu wydawnictw higjeniczno-lekarskich, jak np. „Lekarza domowego" itp.

Jest krzewicielem przyrodoleczniczego kierunku w medycynie: uważa, że w naturze mamy wszystko, potrzebne do zdrowia i do leczenia w razie choroby; że zioła, rosnące pod wpływem niezbadanej energji słonecznej, rozsiane hojną dłonią Stwórcy, zawierają najlepszą aptekę witaminową na wszystkie prawie dolegliwości, pochodzące z wadliwego odżywiania, niehigjenicznego życia i nieznajomości tego bogactwa środków, które są w rozporządzeniu człowieka w przyrodzie. Obok ziół mamy przecież jeszcze liczne sole, w pokładach ziemnych, w źródłach i morzu ukryte, zawierające takie cenne pierwiastki, jak rad naprzykład; mamy jeszcze chemję otaczającej nas atmosfery, która wytwarza różnice klimatyczne — przy leczeniu powietrzem. Na samym początku książki autor mówi z ironją:

— Po co się trudzić jakąś tam higjeną, dobrą dla filistrów i pedantów, skoro mamy na ból głowy proszki z kogutkiem, na nerwy — brom, na bóle — morfinę z aspiryną, na nudę — nikotynę, a na odmłodzenie — Steinacha i Woronowa?!

— Wszelkie operacje odmładzające przyśpieszają ruch starej, zużytej maszyny na to, by się tem prędzej połamała.

— Zioła lecznicze rosną niemal zawsze tam, gdzie są potrzebne, a więc bobrek trójlistny — w okolicach malarycznych; babka, podbiał, skrzyp, tam—gdzie szerzą się choroby płucne.

— Stosunek do lekarzy najlepiej obmyślili chińczycy: płacą im stale, jako lekarzom domowym, za zdrowie, a przestają płacić w czasie choroby. Zasadę tę możnaby jeszcze dalej rozwinąć: żeby lekarz płacił odszkodowanie za chorobę.

— „Wart Pac pałaca, a pałac Paca"—powinni mówić sobie dzisiaj wzajemnie kobiety i mężczyźni. To, co dla mężczyzny jest celem — dla kobiety jest środkiem.

— Najłatwiej odzwyczaić kobietę od błędów higjenicznych, grożąc jej utratą cery lub smukłej postaci.

— Alkohol odżywia i rozgrzewa, kawa i herbata dodaje energji, tytoń dezynfekuje jamę ustną: oto higjena samobójców.

— Rano — podniecająca kawa, w południe—bezwartościowy rosół, wieczorem — trująca herbata — oto odżywianie współczesnego pokolenia.

— Skarb — w myśl zasady: „Pamiętaj, przychodzie, żyć z rozchodem w zgodzie"—jedną ręką zbiera z monopolu spirytusowego i tytuniowego obficie wpływające pieniądze, a drugą je wydaje na skutki tych źródeł dochodowych: szpitale, domy warjatów i więzienia.

Te wyjątki wybrałam z książeczki Dr. Brayera i podaję ku uwadze Czytelniczek. A książka sama jest bardzo warta przeczytania. *Dr. Śmiarowska*

ODPOWIEDZI REDAKCJI

ABC. Nie radzimy próbować farbowania włosów środkami domowemi; — można robić próby na wyczeskach, ale nie na głowie.

Farbowanie włosów należy uskuteczniać jedynie środkami roślinnemi i tylko przez wykwalifikowane siły. Dobrze ufarbować włosy na kolor naturalny jest zadaniem bardzo trudnem. Zależy to nietylko od umiejętności farbowania, lecz od rodzaju włosów, i od gatunku farby Najlepiej dają się ufarbować włosy szatynek, trudniej—blondynek, najgorzej—włosv brunetek, które zwykle przybierają odcień nienaturalny.

Poznaniance. W ostatnich czasach uznano za najlepsze pasy dziane, t.j. robione w ręku na drutach; takie pasy doskonale trzymają, czynią figurkę zgrabną, są lekkie, wygodne, a najważniejsze, że się piorą w domu. Wszystkie gumowe pasy, nawet z plecionki gumowej, nie dają się czyścić, wskutek czego po miesiącu są do wyrzucenia. Cena dzianego pasa około 80 złotych.

Pani Elżbiecie. Ruchy masażu twarzy, podane w książce dr. J. Świtalskiej, powinny być wykonywane przed lustrem, gdyż tylko w ten sposób można skontrolować, czy istotnie skóra na twarzy nie ulega rozciąganiu.

Lwowiance. Obecnie modne są wąskie brwi; zupełnie wystarczy raz na tydzień zwężać je żyletką. Elektrolizę w tym wypadku uważałabym za zbyteczną.

Ogólna odpowiedź. Przestrzegaliśmy wielokrotnie przed farbowaniem rzęs. Zwykle farbuje się henną w ten sposób, że nalepia się pastę gęstą na rzęsy.

Henna jest farbą roślinną, pomimo to, jeśli dostanie się do oka, powoduje zapalenie spojówki, albo powieki (gruczołów znajdujących się na powiekach); może powstać jęczmień, zgrubienie i zaczerwienienie powiek—nadające fatalny wygląd i wywołujące przykre dolegliwości i upośledzenie wzroku.

Nawet pozornie niewinny tusz, stosowany tak popularnie, również może sprowadzić zatkanie gruczołów powiekowych oraz zapalenie spojówek i powiek.

Przeszczepianie rzęs oraz dolepianie, jak to najczęściej czynią artystki na scenie, jest również szkodliwe: osłabia wzrost naturalny włosków rzęsowych, oraz może powodować również ciężkie schorzenia powiek i, co za tem idzie, upośledzenie wzroku.

Wprawdzie piękne, długie rzęsy są wielką ozdobą twarzy kobiecej, jednak nie wolno hołdować modzie aż do tego stopnia, by narażać swe zdrowie.

W celu uzyskania blasku w oczach stosowane zapuszczanie kropel, tak zw. „Charme", „Blask" itd. jest niedopuszczalne, gdyż może spowodować zupełną utratę wzroku.

Niestety, na głupotę ludzką niema lekarstwa! — tak mówi stare przysłowie. Mimo tylokrotnych przestróg, zdarzają się bardzo często choroby oczu na tle zapuszczania właśnie tych rzekomo nieszkodliwych środków.

W tym kierunku, prócz uświadamiania, konieczna byłaby kontrola Instytutów piękności, które wbrew zakazowi rozpowszechniają tajemnicze krople do oczu. W ten sposób jedynie można byłoby zapobiec złu, wypływającemu z lekkomyślności naiwnej publiczności.

TREŚĆ NUMERU:

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.
Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.

Każda kobieta poznać powinna epokowe dzieło

M. GROSSEK-KORYCKIEJ

p. t.

„ŚWIAT KOBIECY“

odsłaniające najtajniejsze głębie kobiecej i męskiej psychiki.

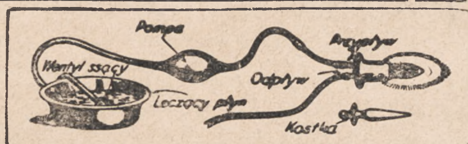
316 str. druku. Cena 7 zł.
Z polec. przes. poczt. 7 zł. 90 gr.

Wysyła Tow. Wyd. „Bluszcz“ — Warszawa, Krak.-Przedm. 99, po otrzymaniu należności na konto P. K. O. Nr. 13.555, lub przekazem pocztowym

Za zaliczeniem nie wysyłamy



Kilka kropel do szklanki wody wystarczy! Eleksirem, „Hezadont“ należy przepłukać jamę ustną po każdem jedzeniu! Hezadont dezynfektuje i orzeźwia!



„HELA“ aparat

do kąpieli wewnętrznych zapobiega wszelkim chorobom kobiecym. Cena aparatu komplet 25 zł. wysyła za pobraniem poczt.

B. PRUSIEWICZ, Poznań
MŁYŃSKA 9c.
Prospekty wysyłam na życzenie.

Już wyszedł z druku nowy zeszyt wydawn „Modne Roboty Kobiece“ p. t.

„ROBOTY SIATKOWE“
(FILET)

zawierający sposoby wykonania koronek filet do przybrania bielizny, kap, firanek, serwetek itp. oraz 35 rysunków i wzorów w tekście.

Cena 2 zł.

Wysyła T-wo Wyd. „Bluszcz“ — Warszawa, Krak.-Przedm. 99, po otrzymaniu należności (można znaczkami pocztowemi) Konto P. K. O. Nr. 13.555.

PHYTINA  PHYTINA

Znak ochronny

„CIBA“

Wydzielony z nasion, organiczny pierwiastek fosforowy, zawierający około 22 proc. zupełnie przyswajalnego i nieszkodliwego fosforu. Pobudza łaknienie, powoduje szybkie nabieranie na wadze. Wzmacnia ustrój, zwłaszcza układ nerwowy. Przyczynia się do rozwoju kośćca, leczy i zapobiega krzywicy. Nieodzowna w zmęczeniu fizycznem i umysłowem. Rekonwalescencja, niedokrwistość. Karmienie piersią. Upośledzony rozwój dzieci. ∴ ∴ ∴ ∴ ∴ ∴

KAPSUŁKI. **KROPLE.**

Oseskom i dzieciom do 2 lat najwłaściwiej jest podawać **FORTOSSAN** jako obojętną sól sodową kwasu PHYTINOWEGO z laktozą.

PABJANICKIE TOWARZYSTWO AKCYJNE
PRZEMYSŁU CHEMICZNEGO
PABJANICE, WOJEW. ŁÓDZKIE

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.